Défi repères 50 secondes

Natation de durée • Collège 4e/3e • CA5

Objectif

Nager en respectant un temps repère

But

Stabiliser son allure

Thème

Réguler son allure en utilisant des repères simples (longueurs, temps, respiration)

Organisation et rôles

Observateur chronomètre chaque longueur et valide. — 2 élèves, dont 1 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Arrêt si essoufflement trop fort.

Consigne

Nager 8 min en réalisant une longueur de 25 m toutes les 50 s. Score = nombre de longueurs respectant le temps.

Critères de réalisation

- Respecter temps repère
- Nager sans pause
- Maintenir technique

Critère de réussite

≥ 8 longueurs dans le temps prévu

Matériel

Chronomètre, tableau suivi

Variables de différenciation

- Repère 45 s
- Durée 10 min
- Alterner nages toutes les 2 longueurs